

JADŁOSPIS

Lp	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 18.10.2021 r.	Zupa kalafiorowo-brokułowa z kaszą jaglaną Spaghetti z warzywami okopowymi, makaron z mąki durum i pełnoziarnistej Woda mineralna	300 ml 150g+120g 200 ml	Seler Gluten, jajko	. Kasza jaglana – jest lekkostrawna, nie zawiera glutenu. Dostarcza dużych ilości witaminy E i lecytyny, która korzystnie wpływa na pamięć i koncentrację, zatem rekomendowana jest osobom pracującym intensywnie umysłowo, np. uczniom. Kasza jaglana zawiera także krzemionkę, mającą pozytywny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Krzem pełni też ważną rolę w mineralizacji kości.
2	WTOREK 18.10.2021	Zupa barszcz czerwony z makaronem Kęski z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z białej kapusty z kukurydzą, marchewką i brzoskwinia Kompot owocowy	300 ml 80g+150g+80g 200 ml	Seler, gluten, jajko Mleko, gluten,	Zakwas buraczany – wzmacnia odporność, reguluje pracę jelit. Proces fermentacji, któremu poddawane są i tak zdrowe buraki zwiększa jeszcze zawartość witaminy C
3	ŚRODA 20.10.2021	Zupa kapuśniak na wędzonce z majerankiem Gołąbki na dziko w sosie pomidorowym, ryż, ogórek kiszony Woda mineralna	300 ml 120g+120g+60 200 ml	Seler, mleko Gluten, jajko,	. Majeranek znalazł zastosowanie nie tylko w kuchni jako przyprawa. Ze względu na swoje właściwości lecznicze majeranek to sprawdzony naturalny lek na katar, kaszel, chore zatoki, trawienie, odchudzanie i nie tylko
4	CZWARTEK 21.10.2021	Zupa neapolitańska z makaronem Gulasz z dynią, kasza pęczak, buraczki Herbata miętowa	300ml 120g+120+80g 200ml	Seler, gluten, mleko Gluten	Pęczak jest najzdrowszą odmianą kaszy jęczmiennej, zawiera cenny witamin z grupy B, mangan oraz selen. Ponieważ jest bardzo dobrym źródłem błonnika , reguluje pracę układu pokarmowego.
5	PIĄTEK 22.10.2021	Zupa pomidorowa z ryżem Ryba pieczona, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką Woda mineralna	300 ml 90g+120g+80g 200 ml	Seler, mleko Mleko, jajko, gluten	Kiszona kapusta jest naturalnym probiotykiem podnoszącym odporność organizmu oraz poprawiającym trawienie. Ponadto jest dobrym źródłem witaminy C, magnezu, potasu, żelaza i wapnia